

ผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อสัจการแห่งตนตามทฤษฎีของมาสโลว์



นาย รณชัย ศีลากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-531-243-6

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I 22021097

28 ปี.ย. 2549

The EFFECTS OF THE INITIAL PRACTICE OF MEDITATION PROGRAM TOWARD  
SELF - ACTUALIZATION BASED ON MASLOW'S THEORY

Mr.Ronachai Silakorn

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine


Chulalongkorn University

Academic Year 2004

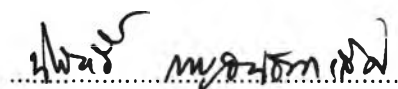
ISBN 974-531-243-6

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อสัจจการแห่งตนตามทฤษฎี  
ของมาสโลว์  
โดย นายรณชัย ศิลากร  
ภาควิชา จิตเวชศาสตร์  
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อาจารย์นายแพทย์เอม อินทกรณ์


คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

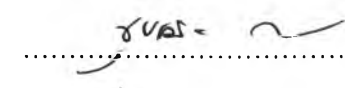
.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ภิรมย์ กมลรัตนกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(อาจารย์นายแพทย์นิพัทธ์ กาญจนธนาเลิศ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(อาจารย์นายแพทย์เอม อินทกรณ์)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย)

รณชัย ศิลการ: ผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อสัจการแห่งตนตามทฤษฎีของ  
 มาสโลว์ (THE EFFECTS OF THE INITIAL PRACTICE OF MEDITATION  
 PROGRAM TOWARD SELF-ACTUALIZATION BASED ON MASLOW'S THEORY)  
 อ.ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์, อ.ที่ปรึกษา  
 วิทยานิพนธ์ร่วม : อาจารย์นายแพทย์ เอม อินทรณ์; 117 หน้า. ISBN 974-5312-43-6

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาโดยทำการศึกษาไปข้างหน้าในกลุ่มประชากรกลุ่มเดียวที่ได้เข้า  
 ร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ระยะเวลา 7 วัน เพื่อที่จะศึกษาผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อ  
 สัจการแห่งตนตามทฤษฎีของ อับราฮัม มาสโลว์ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวน 291 คนได้จากการสุ่มตัวอย่าง  
 แบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดพีไอไอ ฉบับ  
 ภาษาไทยหรือแบบวัดสัจการแห่งตน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่า  
 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ T-test, One-way ANOVA, การวิเคราะห์  
 Post hoc แบบ LSD และการวิเคราะห์ Multiple linear regression โดยวิธี Stepwise

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิใน  
 ด้านภาพรวม ด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านคุณค่าในการดำเนิน  
 ชีวิต ด้านความเป็นธรรมชาติ ด้านการนับถือตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการยอมรับความก้าวร้าว และ  
 ด้านความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$   
 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ ด้านความยึดหยุ่นต่อค่านิยม  
 ด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก ด้านการมีทัศนคติต่อผู้อื่นในด้านบวก และด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของ  
 ธรรมชาติ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$  และพบว่า ปัจจัยด้าน เพศ  
 สถานภาพสมรส และการเคยเข้าร่วมโครงการ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสัจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วม  
 โครงการปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$

ภาควิชา	จิตเวชศาสตร์	ลายมือชื่อนิติ.....
สาขาวิชา	สุขภาพจิต	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา	2547	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## 4674766030 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORD: THE INITIAL PRACTICE OF MEDITATION PROGRAM / SELF- ACTUALIZATION/  
MASLOW'S THEORY

RONACHAI SILAKORN : THE EFFECTS OF THE INITIAL PRACTICE OF  
MEDITATION PROGRAM TOWARD SELF- ACTUALIZATION BASED ON  
MASLOW'S THEORY. THESIS ADVISER : ASST.PROF.BURANEE  
KANCHANATAWAN,MD, THESIS CO ADVISER : AIM INTAKORN,MD. ; 117 pp.  
ISBN 974-53-1243-6.

This research was a prospective descriptive study in one group. The objective of the study was to determine the effects of the initial practice of meditation programme toward self-actualization based on Maslow's theory. 291 subjects were randomized by simple random sampling. The instrument was questionnaire consisted of two parts: the demographic questionnaire ,and the Personal Orientation Inventory (Thai version) . The data was analyzed by SPSS for Windows. Statistics utilized were mean,percentage, standard deviation,T-test,One-way ANOVA, Post hoc analysis and Multiple linear regression.

The results of this research indicated that there was the significant changes at  $p < 0.05$  in the overall self-actualization ,including the self-actualization in the aspects of time competence,inner-directedness,self-actualizing value,spontaneity,self respect,self acceptance,acceptance of aggression and capacity for intimate contact but there was no statistically significant changes in the aspects of existentiality,feeling reactivity,nature of man-constructive and synergy . The related factors of the changes in self-actualization were gender, marital status and registration at significant level of  $p < 0.05$ .

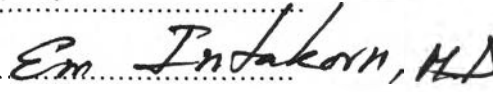
Department      Psychiatry

Student's Signature ..... 

Field of study    Mental Health

Advisor's Signature ..... 

Academic year    2004

Co-Advisor's Signature ...  .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากปราศจากความเห็นชอบของผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง บุรณี กาญจนถวัลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และอาจารย์นายแพทย์ เอม อินทกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางอย่างเป็นกันเอง แก่ศิษย์ตลอดมา

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบทุกท่าน อันประกอบด้วย อาจารย์นายแพทย์ นิพัทธ์ กาญจนธนาเลิศ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำแก้ไขส่วนที่บกพร่องต่างๆเพื่อทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ เพื่อนๆนิสิตสาขาสุขภาพจิตทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และเป็นกำลังใจเสมอมาอย่างมีอาจประเมินค่าได้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ สุปราณี วัชรสันตชาติ ผู้ริเริ่มทำการศึกษาวิจัยเรื่องSelf-Actualization อันเป็นการจุดประกายให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ ผู้ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลของแบบวัด POI และแบบวัด POI ฉบับภาษาไทย

ขอขอบคุณ คุณพรพล คงอิม นิสิตปริญญาโท คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้เป็นที่ปรึกษาแก่ข้าพเจ้าในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

เหนือสิ่งอื่นใดกราบแทบเท้าพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิที่เมตตาอนุญาตให้ข้าพเจ้าทำการเก็บข้อมูล ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนพนาวิวัฒน์

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ ณรงค์ ทันทจิตโตพระอาจารย์ผู้รับผิดชอบดูแลโครงการปฏิบัติธรรมพิเศษและเจ้าหน้าที่ พี่เลี้ยงทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวก

ขอขอบคุณ คุณปวีณา ผู้เป็นที่ปรึกษาและเป็นแรงบันดาลใจของข้าพเจ้าในการศึกษาครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ด้วยความเคารพรัก

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฐ
<b>บทที่</b>	
1      บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
สมมติฐาน.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2      เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมาย วิธีการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นและแนวคิดที่สำคัญ.....	6
ระดับขั้นของสมาธิ.....	7
ระดับการฝึกสมาธิ.....	7
วิธีปฏิบัติที่จะทำให้เกิดสมาธิ.....	8
โครงการปฏิบัติสมาธิ 7 วัน.....	9
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น ในโครงการปฏิบัติสมาธิ 7 วัน.....	9
กิจวัตรประจำวัน.....	10

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ทฤษฎีการพัฒนามุคสิกภาพ.....	10
แนวคิดที่สำคัญ-ทฤษฎีมนุษยนิยม.....	10
กระบวนการพัฒนามุคสิกภาพ.....	11
ทฤษฎีแรงจูงใจที่เป็นไปตามลำดับความต้องการ.....	11
แรงจูงใจเบื้องต้น.....	12
แรงจูงใจระดับสูง.....	12
ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยเรื่องSelf.....	12
สัจจการแห่งตน.....	13
ลักษณะของบุคคลผู้ซึ่งค้นพบศักยภาพสูงสุดภายในตนเอง หรือสัจจการแห่งตน.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการปฏิบัติสมาธิต่อสุขภาพจิตและ สัจจการแห่งตน.....	16
3	
วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
รูปแบบการวิจัย.....	28
ระเบียบวิธีการวิจัย.....	28
วิธีการสุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	29
ลักษณะของเครื่องมือ.....	30
การคิดคะแนน.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
วิธีวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4	
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5	
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	82
สรุปผลการวิจัย.....	83
อภิปรายผลการศึกษา.....	89



บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
อุปสรรคและมาตรการการแก้ไข.....	96
ข้อเสนอแนะ.....	96
รายการอ้างอิง.....	97
ภาคผนวก.....	102
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	117

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา..	35
2	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความเห็นด้วย สำหรับเหตุผลที่เข้าร่วมและสิ่งที่คาดหวังในการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ.	38
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัจจการแห่งตนใน ภาพรวมและองค์ประกอบด้านย่อยจำแนกตามการเปลี่ยนแปลงของคะแนน สัจจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ.....	39
4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจ จการแห่งตนในด้านต่างๆภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ.....	42
5	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการ เปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติ สมาธิในภาพรวมจำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	43
6	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการ แห่งตนในภาพรวม จำแนกตามสถานภาพสมรสโดยวิธี LSD.....	46
7	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนน สัจจการแห่งตนในภาพรวมจำแนกตามการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ..	47
8	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F/ T ของการ เปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิต ปัจจุบัน.....	48
9	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการ แห่งตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน จำแนกตามอาชีพ.....	50
10	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการ เปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิใน ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	52

ตารางที่	หน้า	
11	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต (Sav) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	54
12	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความยืดหยุ่นต่อค่านิยม (Ex) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	56
13	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก (Fr) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	58
14	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นธรรมชาติ (S) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	61
15	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเอง(Sr) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	63
16	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนในด้านการนับถือตนเอง (Sr) จำแนกตามอาชีพ.....	65
17	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง(Sa) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	67
18	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง จำแนกตามการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ.....	69
19	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการมีทัศนคติต่อผู้อื่นในด้านบวก (Nc) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	70

ตารางที่	หน้า	
20	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัมฤทธิผลแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ (Sy) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	72
21	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัมฤทธิผลแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าว(A) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	75
22	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัมฤทธิผลแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าว(A) จำแนกตามการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ.....	77
23	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัมฤทธิผลแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด (C) จำแนกตามปัจจัยต่างๆที่ศึกษา.....	78
24	แสดงเทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน.....	80

## สารบัญภาพ

ตารางที่		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนสัจจการแห่งตนในภาพรวมและในองค์ประกอบหลัก..	40
2	แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนสัจจการแห่งตนในองค์ประกอบด้านย่อย.....	41